

# Montagnes vivantes

N° 114 / Hiver 2021



**Noir-blanc**



Aide suisse  
à la montagne

# Noir-blanc



Chers amies et amis de l'Aide suisse à la montagne,  
Chers lectrices et lecteurs

Noir-blanc, c'est le thème que nous avons choisi pour cette édition de notre magazine «Montagnes vivantes». Mais n'ayez aucune crainte: comme à l'accoutumée, il ne manquera pas de couleurs! Noir-blanc est une métaphore pour la diversité des projets. Blanc comme la neige qu'Andreas Schmid du pays d'Uri doit déblayer chaque matin en hiver... ou encore comme la croûte fleurie du délicieux fromage Girenbaderli de la fromagerie Girenbad dans l'Oberland zurichois. Noir, comme l'or noir des mines d'asphalte du Val-de-Travers, ou encore comme les têtes pelucheuses des moutons valaisans à museau noir du paysan Kilian Schnydrig.

Noir et blanc, c'est aussi un peu le sentiment que je ressens personnellement, car après dix ans en tant que directrice de l'Aide suisse à la montagne, je vais lui dire adieu à la fin de l'année. Lorsque je pense aux rencontres passionnantes, aux tâches gratifiantes et aux personnes que je laisse derrière moi, je broie un peu du noir, mais la retraite m'apportera aussi beaucoup de blanc, de clarté. Je me réjouis de passer davantage de temps avec ma famille et mon chien, de refaire des tours à vélo et de me remettre à coudre. Et chaque fois que je quitterai du regard ma couture et verrai par la fenêtre les sommets enneigés, je me remémorerai les beaux moments que j'ai vécus à l'Aide suisse à la montagne.

Je vous remercie, chères donatrices et chers donateurs, pour votre précieux soutien et vous souhaite de beaux jours de fête reposants et conviviaux.

Cordiales salutations



Regula Straub  
Codirectrice

*Regula Straub*



## 4

## Changement de cap à Weisstannen

Il souffle un vent nouveau dans l'ancien vénérable hôtel Alpenhof.



### Situation des projets

- 4 Assainissement d'un hôtel, Weisstannen SG
- 6 Construction d'une fromagerie, Girenbad ZH
- 8 Mines d'asphalte, Val-de-Travers NE
- 10 Bergerie, Mund VS
- 12 Fraiseuse à neige, Zumdorf UR
- 16 Chemin d'accès, Unterwasser SG



## 8

## Du jambon en «manteau noir»

Un jambon cuit dans l'asphalte liquide, est-ce que cela se mange? Oui, et c'est délicieux!



## 10

## Élevage de moutons à museau noir – une tradition familiale

Depuis des générations la famille Schnydrig élève des moutons à museau noir. Kilian a maintenant construit une nouvelle bergerie pour ses bêtes.



A l'hôtel «Alpenhof» on ressent encore le charme de la Belle Époque.

ASSAINISSEMENT D'UN HÔTEL DANS LE WEISSTANNENTAL

# «Un tonneau magnifique mais à fond percé»

Max Hugelshofer

**Avec sa salle de bal du siècle dernier, l'hôtel «Alpenhof» à Weisstannen évoque la splendeur des siècles passés. Mais, en y regardant de plus près, on remarque que le temps a dégradé les bâtiments. Marcel Frey et Andreas Gubler se démènent pour éviter son délabrement.**

**WEISSTANNEN | SG** L'histoire de «l'Alpenhof», à laquelle on est confronté à chaque pas, est passionnante. Dans la cage d'escalier, on peut voir par exemple des poutres non traitées qui datent de la construction de 1787, à côté de diverses couches de tapisseries mais aussi de vieux journaux encore lisibles qui faisaient office d'isolation. Dans les chambres et les salles de séjour, il y a des portraits des anciens propriétaires de l'hôtel ainsi que d'anciens plans de construction et des photos. C'est tout cela que Marcel Frey et Andreas Gubler ont trouvé dans le bâtiment qu'ils ont acheté en 2007, dans un état de quasi

délabrement. Une bonne partie des meubles faisait partie de la maison. «Le grenier était une véritable mine d'or», témoigne Marcel. Mais il n'y avait pas que des aspects positifs. «Nous étions conscients que beaucoup de travail nous attendait. Le matériel de construction s'est avéré plus mauvais que ce nous avons imaginé. C'est un tonneau sans fond», témoigne Andreas. Un tonneau malgré tout magnifique.

### Un nouveau départ grâce à un engagement total

Nos deux Zurichoïses, qui ne travaillent pas seulement ensemble mais sont aussi en couple en privé, voulaient, au début des années 2000, entreprendre quelque chose de nouveau. Ils se mirent à chercher un hôtel original qu'ils puissent reprendre et visitèrent des bâtiments dans toute la Suisse, mais aucun ne leur plut. Ce n'est que quand ils visitèrent «l'Alpenhof» qui était déjà fermé, qu'ils ont pris conscience qu'on pouvait en faire quelque chose. Ils réunirent alors leurs économies, Marcel a même vidé sa caisse de retraite. Ils ont tous les deux abandonné leurs jobs respectifs d'architecte paysagiste et d'employé dans un magasin de musique pour devenir hôteliers. Aujourd'hui, près de 15 ans plus tard, Marcel et Andreas ont réalisé une partie de leurs projets. Le bâtiment est plaisant et l'hôtel attire des personnes enthousiastes, en quête de calme et de proximité avec la nature et qui apprécient les belles choses mais ne sont pas inté-

ressées par le luxe moderne. Dans la cuisine, Andreas travaille surtout des produits locaux pour en faire de délicieuses spécialités haut de gamme. Mais tout n'a pas fonctionné comme ils l'espéraient. La remise à neuf s'est avérée beaucoup plus onéreuse que prévu. La partie du bâtiment qui hébergeait la salle de bal et les chambres Belle Époque est, comme par le passé, impossible à chauffer et par conséquent fermée en hiver. Les hôteliers durent aussi reporter leurs plans de doter toutes les chambres du bâtiment principal d'une salle de bain privée, les travaux étant trop compliqués et chers.

«À plusieurs reprises nous avons regretté de nous être embarqués dans cette aventure», avoue Marcel. C'était en particulier le cas quand les mesures d'assainissements impliquaient une ribambelle de travaux onéreux. Mais finalement ils se sont fait une raison et ont compris que «l'Alpenhof» ne pourrait jamais être totalement rénové. «Désormais, nous traitons les problèmes les uns après les autres.» La dernière étape d'expansion fut d'importance. Le toit, qui en hiver laissait passer l'humidité, a été étanchéifié et les deux chambres à l'étage supérieur ont désormais chacune leur propre salle de bain. Elles sont devenues de vrais bijoux qui attirent les clients aussi en hiver. L'objectif de Marcel et Andreas de pouvoir non seulement vivre dans «l'Alpenhof» mais aussi de «l'Alpenhof» a donc fait un grand bond en avant.



En hiver, on jouit pleinement du calme dans le Weisstannental.



Andreas Gubler (à g.) et Marcel Frey redonnent vie à cet hôtel.

CONSTRUCTION D'UNE NOUVELLE FROMAGERIE DANS L'OBERLAND ZURICHOIS

# La fromagerie Obenabe

Max Hugelshofer

**Le fromage à croûte fleurie est considéré comme le nec plus ultra en matière de fabrication du fromage. Quand on le fabrique, de petites impuretés suffisent pour maculer les bords blancs lumineux de vilaines taches grises. Christa Egli est allée si loin pour son fromage Girenbaderli qu'elle a mis sa nouvelle fromagerie en surpression, afin qu'aucun germe indésirable n'y pénètre.**

**GIRENBAD | ZH** Un léger souffle d'air vous effleure lorsque l'on ouvre la porte de la fromagerie. C'est tout ce que l'on ressent. Il y a là toute une salle de machines techniques, beaucoup d'investissement personnel et encore davantage d'ingéniosité de la part de Christina Egli. Cette fromagère de 38 ans fabrique du fromage depuis 21 ans et fait partie de la troisième génération qui fabrique du fromage à Girenbad. Avec un sens aigu de la qualité et en développant de nouvelles idées, elle n'a cessé de moderniser et

de développer l'entreprise. Et ce, avec succès. Ses spécialités de fromage sont très prisées et se vendent bien. C'est la raison pour laquelle ses huit fournisseurs de lait obtiennent un prix nettement plus élevé qu'ailleurs. Sa spécificité, c'est l'éventail de son offre. « Environ 20 produits différents » selon Christa, qui va chercher une liste de prix pour les compter. « Bachtelstei », « Ur-Eiche », « Stubä-Hocker », « Zwätschge-Lisi », « Senne-Flade ». Elle est vite arrivée à plus de 40 sortes. Elle s'est alors souvenue qu'il s'agissait d'une ancienne liste sur laquelle une douzaine de ses nouvelles créations ne figuraient pas encore.

Pour une partie de ces créations, il s'agit de fromage à pâte fleurie. Le Girenbaderli existe en différentes grandeurs et différents goûts, qui vont du cumin au chili et même aux oignons frits. Le fromage à pâte fleurie a cependant causé quelques tracasseries à Christa. « Nous avons dû en jeter des

Les huit fournisseurs de lait de l'Oberland zurichois apprécient leur fromagère novatrice.

Dans la fromagerie Girenbad, le lait passe de la citerne à un grand chaudron, puis le caillé coule dans la presse uniquement grâce à la gravité. Il n'y a pas de pompes.





kilos à plusieurs reprises», car la fabrication du fromage à pâte fleurie est complexe. Les cultures de moisissure noble sont très délicates. Lorsque la moindre quantité d'autres spores est en contact avec le fromage, la croûte d'un blanc immaculé change de couleur et de vilaines taches grises apparaissent. Christa a été confrontée à ce problème à plusieurs reprises quand elle a déplacé la production des fromages à pâte fleurie dans un autre local: pratiquement une fromagerie à l'intérieur de sa fromagerie. Ensuite, quand à cause du manque de place il a fallu envisager la construction d'un nouveau bâtiment, elle est passée à l'acte. Dans la nouvelle fromagerie, les installations techniques assurent que dans la zone de production il y ait toujours une pression d'air plus forte qu'à l'extérieur. On ne peut ouvrir les fenêtres, et si l'on pénètre dans la fromagerie par une porte, l'air sort. Rien ne rentre, donc pas de germes indésirables.

### Un système énergétique ingénieux

Mais ce n'est pas la seule particularité de cette nouvelle fromagerie. L'appareillage technique du bâtiment permet de récupérer et de stocker la chaleur perdue lors de la production, afin de la restituer pour le chauffage et l'eau chaude. Dans la production aussi, Christa sort des sentiers battus en optant pour des processus très anciens. Lorsque le soir les paysans viennent livrer leur lait, il est pompé vers le haut jusque sous le toit du bâtiment. C'est la première fois qu'il passe à travers une pompe. Ensuite, il redescend. Tout d'abord vers le chaudron à fromage, puis dans la presse et dans la cuve, toujours grâce à la gravité. «Le pompage ne fait pas du bien au lait», dit Christa. «Plus on le laisse tranquille, meilleure est sa qualité.» C'est la raison pour laquelle le lait du soir n'est pas stocké dans des cuves classiques, mais dans des cuves ouvertes. Le matin, Christa et ses collaboratrices et

collaborateurs prélèvent la crème: à la main, sans machines. «Tout comme je l'ai appris de mon grand-père», témoigne Christa.



La fabrication du fromage fait partie de la vie de Christa Egli depuis toujours.

MINES D'ASPHALTE DANS LE VAL-DE-TRAVERS

# Jambon cuit dans l'asphalte

Max Hugelshofer

Bien emballés, les jambons cuisent pendant des heures dans l'asphalte.

**Il n'y a pas si longtemps que les mineurs du Val-de-Travers descendaient encore dans les mines, via un tunnel-labyrinthe pour y extraire l'or noir d'asphalte. Aujourd'hui, les galeries sont une attraction pour les visiteurs. Et dans le café-restaurant d'à côté, c'est une expérience culinaire exceptionnelle qui les attend.**

**VAL-DE-TRAVERS | NE** Une masse d'asphalte noir bouillonne dans une bassine. Il se dégage une odeur semblable à celle que l'on sent sur les chantiers de rue les jours de chaleur estivale. Hans Brand presse sur le bouton vert de sa télécommande, et le palan remonte de l'asphalte bouillant une espèce de cage qui contient environ huit petits paquets. Ils sont poisseux, fumants, pas très ragoûtants et ils ne sentent pas bon. Mais dès que Hans commence à remuer le tout avec un couteau, les choses prennent un tout autre aspect. Sous plusieurs couches de papier de boucherie, c'est un magnifique jambon rosé qui apparaît. Et comme l'asphalte ne laisse pas passer l'eau, le jus est resté dans la viande durant les quatre heures de



une ligne de chemin de fer avait été construite afin de le transporter jusqu'à Paris? On apprend tout cela lors d'une visite guidée qui vous mène à travers les kilomètres accessibles de la mine et permet de se faire une idée de la vie pénible que menaient les mineurs de l'époque.

### Un progrès qui s'est traduit par un déclin

Les mines d'asphalte du Val-de-Travers ont été fermées en 1986 car les revêtements des chaussées, fabriqués chimiquement, étaient bien moins onéreux que ceux provenant de l'extraction de l'asphalte. Peu après leur fermeture, les mines ont été exploitées sur le plan touristique. Mais, par manque d'investissements, l'attraction tomba très vite dans l'oubli et les bâtiments se dégradèrent, du moins jusqu'à ce que la famille von Wyss, des hôteliers de l'endroit, ait repris les mines. Matthias, le père et ses deux filles, Andrée et Laure, apportèrent un nouveau souffle aux mines. Laure témoigne: «Nous avons plein d'histoires passionnantes à raconter. Et si nous agissons opportunément, nous pourrions être à la hauteur des attractions les plus connues de Suisse.»



Le jambon cuit dans l'asphalte est très juteux (et n'a absolument aucun goût d'asphalte!)

Pour cela, il faut aussi que l'infrastructure soit adéquate. Et ce n'est pas vraiment le cas. Dans le bâtiment principal, il a plu à travers le toit aux trois frontons caractéristiques et en hiver les locaux ne pouvaient plus qu'à peine être chauffés. Un premier assainissement a cependant permis de résoudre le problème. Désormais le restaurant invite à s'attarder aussi en hiver, avant ou après la visite à travers les tunnels sombres. À ne pas manquer: le jambon cuit dans l'asphalte, (appelé aussi jambon bitume).

cuisson. C'est ainsi que, dans les mines du Val-de-Travers, on cuit depuis des centaines d'années le «jambon des mineurs». A l'époque, c'était une fois par an: le jour où l'on fêtait Sainte Barbara, censée veiller sur le bien-être des mineurs. De nos jours, c'est une fois par semaine pour les touristes qui visitent ces mines désaffectées et qui peuvent donc ensuite se régaler au restaurant voisin.

L'ancienne mine d'asphalte est l'une des attractions les plus singulières de Suisse. Qui sait que dans la vallée de l'Areuse il y a 100 kilomètres de galeries à travers la montagne? Ou que l'asphalte du Val-de-Travers était à l'époque un produit de luxe, apprécié dans le monde entier, et pour lequel



Les travaux de rénovation vont encore durer un certain temps.

# Une nouvelle bergerie pour les moutons à museau noir et à la toison duveteuse.

Max Hugelshofer

**Derrière blancs, devant noirs, et entre deux une laine abondante. Les moutons valaisans à museau noir fascinent Kilian Schnydrig.**

**MUND|VS** «Nos moutons à museau noir font partie de la famille, et il en a toujours été ainsi depuis des générations», déclare Kilian Schnydrig. Déjà quand il était tout gosse, ce paysan de montagne de Mund, le village du safran, passait tout son temps à la bergerie, et très vite il a même possédé ses propres bêtes. Après ses années de scolarité, il a appris le métier d'installateur sanitaire et s'est engagé

peu après chez Lonza à Viège, afin de pouvoir travailler en horaire alterné. «J'avais ainsi davantage de temps pour m'occuper de mes bêtes.» Il y travaille encore aujourd'hui. «Mais ma vraie passion, ce sont les moutons.» Son épouse Fabienne ou son père s'occupent de la bergerie le matin, afin que Kilian puisse commencer son travail tôt et qu'il l'ait terminé en début d'après-midi. Il se rend alors directement à la bergerie et s'occupe de tout ce qu'il y a à faire: nettoyage, nourriture, soins des sabots. «Mon travail avec les moutons est lui aussi astreignant, mais il me repose après une journée stressante en entreprise», dit-il.

Kilian connaît par cœur chaque nom de ses 60 moutons, non seulement le nom de chacun d'eux, mais aussi ceux des générations qui les ont précédés,

Les moutons à museau noir de Kilian Schnydrig sont la passion de toute une famille.



La nouvelle étable facilite le travail de Kilian Schnydrig avec ses moutons à museau noir.



avec toutes leurs particularités et traits de caractère. «Tout cela me vient naturellement» dit-il. Son cerveau les a en quelque sorte enregistrés sans qu'il l'ait vraiment cherché. Fabienne taquine parfois son mari en lui disant qu'il connaît mieux ses moutons qu'elle. «Elle a probablement raison», avoue-t-il en esquissant un sourire.

La passion pour les moutons à museau noir a gagné toute la famille. Fabienne attend que les enfants n'aient plus besoin d'être pris en charge pour reprendre du service à la bergerie. Et ses petits aiment bien participer. Le petit Mael, qui a trois ans, m'accompagne tout simplement, mais Jana, qui a sept ans, et Monja qui en a huit s'occupent déjà de leurs propres moutons et elles connaissent leurs particularités presque aussi bien que leur père.

#### **Intéressant sur le plan touristique**

Les moutons à museau noir sont une ancienne race typique de la région située entre le Haut- et le Bas-Valais. Ils sont peu exigeants et robustes. Kilian ne pourrait concevoir d'élever d'autres moutons, même si le taux de rendement de leur viande est généralement plus élevé. Mais avec le marketing direct, on ne gagne pas beaucoup non plus, ajoute-t-il. Selon lui, l'élevage s'avère plus rentable! Pour un animal hors-pair, Kilian peut obtenir plusieurs milliers de francs. Sur le plan touristique aussi, ces moutons caractéristiques représentent un réel potentiel. Lors des foires annuelles avec adjudication de prix, les personnes intéressées affluent d'Angleterre, d'Ecosse et même de Nouvelle-Zélande. Mais ce sont avant tout les enfants qui aiment ces animaux pelu-

cheux, qui sont moins farouches que les autres races de moutons. «Dormir sur la paille près des moutons à museau noir garantit un bien-être absolu», assure Kilian. C'est dans cette direction que Fabienne et lui ont l'intention de se diriger afin de proposer à leurs hôtes leur propre viande ainsi que d'autres produits «maison». Leurs plans sont déjà très concrets mais restent cependant de la musique d'avenir. Fabienne: «Nous nous lancerons quand les enfants seront un peu plus grands.»

**«Tu connais tes moutons presque mieux que moi!»**

Fabienne Schnydrig

Un déneigement s'impose,  
même après de faibles chutes  
de neige.

ACHAT D'UNE FRAISEUSE À NEIGE DANS LE PLUS PETIT VILLAGE DE SUISSE

# «Sans fraiseuse à neige, on est perdu ici!»

Propos recueillis par Max Hugelshofer

**Parfois Andreas Schmid ne voit plus que du blanc. C'est alors le moment pour ce restaurateur du «plus petit village de Suisse» de sortir sa fraiseuse à neige. Le remplacement de l'ancienne été cependant une aventure compliquée.**

**ZUMDORF | UR** «Cela fait des années que je suis le patron du restaurant «Zum Dörfli», à Zumdorf: depuis que j'ai 23 ans, plus précisément. Ce village dans l'Urserntal est officiellement le village le plus petit de Suisse. Pourtant, je n'avais encore jamais vécu une période aussi mouvementée que ces derniers mois. Tout d'abord le confinement et la crainte pour son existence, puis en été de bons profits mais des journées de travail harassantes, ensuite la fermeture en hiver qui a généré une grande incertitude. Et après, à nouveau un été record. A devenir fou! Impossible donc, dans une telle situation, de faire des projets. Et puis, c'est la fraiseuse à neige qui m'a



nière fois, il n'y avait plus de pièces de rechange pour la réparer. Il fallait donc que je la remplace rapidement. J'ai demandé des offres, pris un leasing et ai obtenu une participation de l'Aide suisse à la montagne. Tout semblait s'arranger. Mais ensuite arriva, en automne 2020, la deuxième vague de Corona et l'avenir s'avérait totalement incertain.

### **Les campeurs d'hiver ont permis de tenir bon**

Cela a duré une éternité jusqu'à ce que les subventions promises soient payées. Si les bâtiments ne m'avaient pas appartenu et que j'aie dû payer un loyer, j'aurais tout abandonné. Mais je n'avais pas d'autre choix que de continuer. Je n'ai rien d'autre que mon restaurant. J'ai donc proposé aux quelques randonneurs d'hiver et aux skieurs de fond des repas à l'emporter et ai aménagé sur mes places de parc un espace pour les bus de camping. J'ai ainsi pu gagner quelques francs. Mais, par des temps à l'avenir aussi incertain, je ne pouvais pas commander de fraiseuse à neige. Par ailleurs, en tant que restaurateur, il n'était pas possible d'obtenir d'un jour à l'autre un leasing, car le risque pour les banques était trop important.

J'ai donc beaucoup manié la pelle l'hiver dernier. J'avais le temps. Et, pour les gros travaux, j'ai engagé un paysan de Realp qui m'a déblayé la place de parc et les accès avec sa machine. Grosso modo, cela allait mais mes épaules et ma nuque me rappellent encore chaque jour qu'ils aimeraient bien faire une pause. Je ne referai plus cela un hiver de plus. Par chance, cet été a été l'un des meilleurs que nous ayons eus ici. Nous avons beaucoup travaillé mes deux fils et moi, mais cela en valait la peine. Financièrement je m'en sors environ comme avant la pandémie. C'est-à-dire que je pourrai enfin acheter une fraiseuse à neige. Et cette année, je me réjouis vraiment de la première neige.»

causé plein de problèmes!

Mais reprenons les choses dans l'ordre: il faut d'abord préciser que les fraises à neige sont indispensables ici. Entre Hospental et Realp il peut neiger très fort. Parfois quand je me lève le matin, je ne vois que du blanc. Même la route du Col de la Furka n'était praticable le matin que grâce aux marquages. Et les nombreux petits chemins menant au restaurant n'étaient plus du tout visibles. Comme il y a toujours du vent ici et que la neige est soufflée, il faut déblayer même quand il ne neige pas. Et cela, quotidiennement. Sans fraiseuse à neige, tu es complètement désarmé! J'en avais une depuis 18 ans, mais elle posait toujours des problèmes La der-

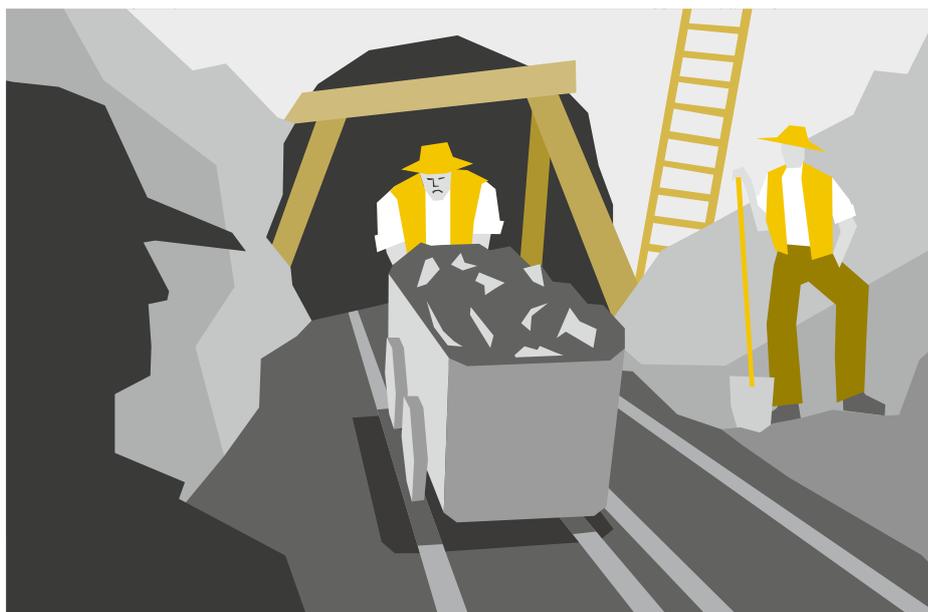
## «Parfois je ne vois plus que du blanc»

L'hiver passé, Andreas Schmid a dû manier la pelle tous les jours.



## Trop mignons!

Selon le standard de la race, les moutons valaisans à museau noir sont des moutons de montagne robustes, qui produisent un lait et une viande de qualité. Ils se caractérisent par leurs cornes typiques en spirale, leur laine épaisse et bien blanche qui leur cache les yeux et leurs museaux noirs. Cependant, le profil d'exigence plutôt sobre des éleveurs n'a rien d'exceptionnel : incroyablement adorable.



## Or noir provenant d'un trou noir

Aujourd'hui, les mines d'asphalte du Val-de-Travers sont une attraction pour les touristes. Par le passé, elles étaient essentielles sur le plan économique, car l'asphalte naturel était très prisé. Les anciens Grecs l'avaient baptisé «Asphaltos», un matériel que l'on utilisait déjà 2000 ans avant Jésus-Christ pour étanchéifier les bains, les bateaux et les canaux. Après le déclin de l'Empire romain, l'asphalte perdit de son importance et ce n'est qu'au 16<sup>ème</sup> siècle qu'il a connu un nouveau succès, car il était utilisé à des fins sanitaires.

Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, l'asphalte a repris de plus en plus d'importance pour le revêtement des chaussées. Avec l'asphalte de haute qualité du Val-de-Travers, des rues et des places ont été consolidées en Amérique, en Australie et pratiquement dans toutes les capitales européennes. L'asphalte est un produit fossile, comme le pétrole, mais ne se présente pas sous forme liquide contrairement à l'huile ou au goudron, mais sous forme de minéral et il est traité à une chaleur élevée.



## Gratin de chou frisé au tofu

Délicieux, simple et doublement bleu. Le fromage bleu à pâte persillée confère une onctuosité au gratin et les pommes de terre bleues de montagne rendent le tout encore plus délectable.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

**250 g de tofu**  
**1 chou frisé de taille moyenne**  
**150 g de fromage à pâte persillée**  
**2,5 dl de crème**  
**½ c.c. de sel**  
**Poivre**  
**Noix de muscade**

**1 c.s. de beurre (pour graisser le plat à gratin)**  
**50 g de fromage râpé**

Accompagnement:  
**600 g de pdt. de montagne du Val d'Albula**  
**1 pincée de sel**  
**1 c.s. de beurre**  
**Un peu de persil**

Couper le chou frisé en deux et découper des bandes de 2 cm de large. Blanchir rapidement dans de l'eau salée, puis égoutter.

Chauffer ensuite la crème et y faire fondre le fromage à pâte persillée. Assaisonner avec du poivre, de la muscade et du sel.

Couper le tofu en cubes, puis les répartir sur le chou frisé dans un plat à gratin beurré. Verser dessus le liquide et saupoudrer de fromage râpé.

Placer ensuite le tout dans le four préchauffé à 220° C et cuire 30 minutes.

Pour la garniture, peler les pdt. bleues en tranches épaisses. Les mettre ensuite dans une poêle et les recouvrir d'eau. Ajouter une pincée de sel et cuire à point pendant 10 min. Verser l'eau et dresser en ajoutant un peu de beurre et de persil.





## Du blanc au noir en quelques secondes

Je glissais avec mon snowboard sur une belle neige blanche profonde et tout à coup tout est devenu noir. Oui, j'étais tombé, mais je n'ai pas perdu connaissance. Pourquoi tout était-il devenu si obscur? Et pourquoi étais-je la tête en bas comme une chauve-souris? 30 ans plus tard, je me rappelle encore que j'avais le sentiment que quelque chose ne tournait pas rond sur terre. Mais que s'était-il passé? En tombant, j'ai été projeté la tête en avant dans la neige profonde. Un petit sapin caché dessous formant une sorte de grotte sous ses branches. C'est là que se trouvait le haut de mon corps alors que le snowboard était resté en surface sur la neige. À un moment donné, j'ai réussi à décrocher les fixations, mais suis tombé plus profond encore dans le trou. Et il a fallu que je me batte encore avant que tout repasse du noir au blanc.

Max Hugelshofer  
Rédacteur

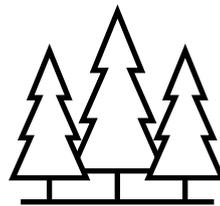
## De l'arbre à l'eau chaude

A Goms, on fabrique des pellets à partir de bois de basse qualité. Nous avons filmé tout le processus depuis l'extraction en forêt jusqu'au chauffage de l'eau. Le film peut être vu sur notre canal YouTube.



# 3

Ce sont de vieux sapins blancs qui ont donné leur nom au Weisstannental. À l'époque, les habitants de la région cherchaient un endroit idéal pour construire leur première église. Ils ont grimpé sur la montagne la plus haute et, en regardant vers le bas, ils ont découvert une prairie sur laquelle poussaient trois vieux sapins blancs. Et c'est là que l'église fut construite.



## Le plus petit village de Suisse

Zumdorf est situé entre Hospental et Ralp et appartient politiquement à la commune d'Hospental. Il revendique néanmoins l'appellation de «plus petit village de Suisse». C'est dû au fait que l'ancienne station thermale possédait par le passé sa propre curatelle avec une chapelle et une école, ce qui fait qu'elle était devenue un village officiel. Un droit qu'elle a conservé jusqu'ici. Même si ce hameau n'est constitué aujourd'hui que de deux maisons habitées temporairement et du restaurant «zum Dörfli» d'Andreas Schmid et de ses deux fils, qui y habitent quant à eux toute l'année.

# Les projets

Sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) vous trouverez des informations complémentaires ainsi que des photos supplémentaires sur les projets présentés dans cette édition.

### Hotel Alpenhof

Les nouvelles installations sanitaires, la réparation du toit, la rénovation de la cuisine, les dispositifs de protection contre les incendies font partie de la nouvelle étape d'assainissement de l'hôtel Alpenhof, financée par l'Aide suisse à la montagne.

[alpenhof-weisstannen.ch](http://alpenhof-weisstannen.ch)

### Chäsi Girenbad

Les directives relatives à l'hygiène des produits ménagers et le manque de place ont conduit à ce que la société fromagère de Girenbad entreprenne la construction d'un nouveau bâtiment. L'Aide suisse à la montagne a contribué au financement du projet. Aujourd'hui, Christa Egli et ses 15 collaboratrices et collaborateurs peuvent travailler plus efficacement.

[chaesi-girenbad.ch](http://chaesi-girenbad.ch)

### Mines d'asphalte

Avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne, le toit du restaurant et du musée a été étanchéifié et les salles isolées. À l'extérieur, un petit espace naturel protégé a vu le jour avec un quiz passionnant, que l'on peut faire sur place sur sa tablette ou son Smartphone.

[mines-asphalte.ch](http://mines-asphalte.ch)

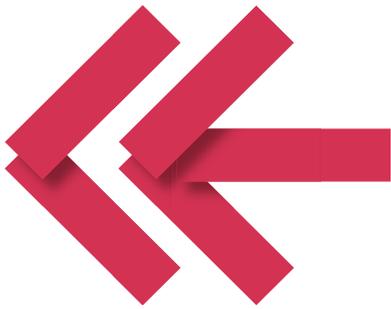
### Moutons à museau noir

Jusqu'à l'année dernière, les moutons à museau noir de la famille Schnydrig étaient hébergés dans plusieurs étables exigües et sombres. Avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne, Kilian a pu construire une nouvelle étable, qui peut accueillir tout son troupeau, ce qui lui facilite le travail et améliore le bien-être de ses bêtes.

### Fraiseuse à neige

La nouvelle fraiseuse à neige simplifie vraiment la vie d'Andreas Schmid en hiver. Pour son acquisition il a pu compter sur le soutien de l'Aide suisse à la montagne.

[zumdoerfli.ch](http://zumdoerfli.ch)



**Il y a 10 ans**

CONSTRUCTION D'UNE VOIE D'ACCÈS À UN IMMEUBLE

# Une voie d'accès appréciée au quotidien

Max Hugelshofer

**Il y a dix ans, l'Aide suisse à la montagne a soutenu Andrea et Werner Schwizer du Toggenburg pour la construction d'une voie d'accès à leur nouvelle maison. Depuis, il s'est passé beaucoup de choses. La jeune famille s'est agrandie, par contre, le père de Werner est décédé. Mais une constante persiste: le nouveau chemin d'accès continue de simplifier la vie de la famille.**

**UNTERWASSER | SG** Trois générations sur une prairie verte et à l'arrière le majestueux Schafsberg. C'est ainsi que l'on a présenté, il y a dix ans, la famille de paysans de montagne Schwizer. La photo faite aujourd'hui paraît très semblable. La prairie verte est toujours là et le Schafsberg bien sûr aussi. Et les trois générations de Schwizer sourient à la caméra. Il y a cependant bien plus de monde devant la caméra qu'à

l'époque. Un seul enfant sur l'ancienne photo: Tobias qui était encore dans les bras d'Andrea, sa mère. Aujourd'hui il attend avec impatience que la séance photo soit terminée pour pouvoir rejoindre à vélo ses copains et aller se baigner à Unterwasser. Il a maintenant trois frères et sœurs. Rachel, Remo et Andrin. Par contre, il ne reste plus que Vreni de l'ancienne génération. Alois, le père de Werner, est décédé il y a un an.

«Il nous manque», dit Werner. En tant que personne, mais aussi quotidiennement à la ferme. Jusqu'alors, Alois avait toujours donné quotidiennement un coup de main à l'étable. Des tâches qui incombent maintenant à Werner, qui ne trouve plus le temps de travailler à l'extérieur. Par contre, Andrea a recommencé à travailler en tant qu'employée de commerce. Avec le travail et l'école il y a donc pas mal de



# Merci!

**L'Aide suisse à la montagne reçoit quotidiennement des lettres dans lesquelles des familles remercient les donatrices et donateurs pour leur précieux soutien. Nous vous en transmettons quelques-unes ci-après.**

La famille Schwizer s'est agrandie depuis dix ans, mais Alois, le grand-père, est malheureusement décédé tout récemment.



va-et-vient au quotidien dans la famille Schwizer.

Le chemin d'accès à l'immeuble est donc encore plus indispensable. «Sans, cela ne serait pas possible», dit Andrea avec conviction. L'accès qui se compose de deux plaques de béton a fait ses preuves ces dix dernières années. En hiver particulièrement. Avant, le chasse-neige causait de gros dégâts au chemin de gravier, que Werner devait réparer. «Aujourd'hui nous effectuons les marquages en automne et les enlevons à nouveau au printemps. C'est tout!»



## Une foule de bonnes décisions

Nous vous souhaitons un joyeux Noël et tout de bon pour l'année à venir. Et que d'autres familles puissent aussi bénéficier de votre précieux soutien, comme nous sur notre alpage. Le nouvel approvisionnement en eau et l'installation photovoltaïque assureront l'avenir de nombreuses années durant.

## Famille S., canton de AI

## Une aide bienvenue en ces temps difficiles

Nous vous remercions de tout cœur pour votre soutien pour le traitement de notre troupeau de moutons. Les cas de Chlamydia nous avaient compliqué la vie. Grâce à votre soutien, vous nous avez redonné de l'espoir. Maintenant, nos moutons et nos agneaux sont enfin à nouveau en bonne santé.

## Famille M., canton de Vaud



## La grue à foin nous facilite le travail

De tout cœur nous vous remercions pour votre généreux soutien. Grâce à la grue à foin, notre travail s'est considérablement allégé.

## Famille C., canton des GR



Vielen Dank

## Pas évident!

Quelle joie! Nous avons bien reçu votre réponse positive qui nous assure votre soutien pour la construction de notre Stöckli: une aide qui ne va pas de soi et que nous apprécions d'autant plus. Un grand merci!

## Famille W., canton de SG

LES CHEMINS DE FER DE MONTAGNE DU TITLIS ONT RÉCOLTÉ 2000 FRANCS

# Deviner et faire un don

Alexandra Rozkosny

**Les chemins de fer de montagne du Titlis ont organisé pour la troisième fois de suite une collecte en faveur de l'Aide suisse à la montagne. Grâce à de nombreux dons, 2000 francs ont été récoltés, lesquels serviront à financer un projet dans la région.**

La pièce de monnaie qui émet un son sympathique en tombant dans le coffre à trésor en est une de plus en faveur de l'Aide suisse à la montagne, sur le chemin des contrebandiers, autour du Trübsee près d'Engelberg. Cet été ce sont ainsi 2000 francs qui ont été récoltés.

## Faire revivre l'ancien temps

Jusqu'à il y a environ 20 ans, plus personne à Engelberg ne se rappelait de l'existence des muletiers de l'époque. Et cela, bien que la route de Lucerne qui passait par les cols du Joch, du Grimsel et du Gries pour se rendre à Domodossola ait été pendant des siècles le trajet le plus direct pour franchir les Alpes. C'est par cette route, qu'à partir du 12<sup>ème</sup> siècle les muletiers transportaient des épices, des céréales ou du sel. Dès le 16<sup>ème</sup> siècle, le Sbrinz en faisait aussi partie. Ce fromage à pâte dure était tout bonnement le produit d'exportation phare de la région d'Engelberg. Avec la construction des premières routes, le chemin des muletiers périclita et, avec l'ouverture de la ligne de train du Gothard en 1882, la route des muletiers perdit de son importance, puis disparut totalement. Il y a 20 ans, des citoyens de Suisse centrale ont redécouvert les vestiges des traditions des muletiers. Ils décidèrent donc de faire



Barbara Mathis et Fabian Appenzeller remettent à Markus Rohner (gauche) de l'Aide suisse à la montagne les dons récoltés par les Chemins de fer du Titlis.

revivre l'histoire des sentiers muletiers. Et depuis l'été 2003, des muletiers en costume historique passent par ces cols avec leurs mulets. C'est différent du passé mais sans danger et ils sont accompagnés par des sympathisants passionnés. Chaque année en août la caravane passe aussi près du Trübsee.

## Un chemin à thème très prisé

C'est Peter Reinle, le directeur marketing des Chemins de fer du Titlis, qui a eu l'idée de développer ce chemin. En 2019, les chemins de fer de montagne du Titlis ont donc créé, en souvenir des muletiers et des contrebandiers de l'époque, un chemin thématique attractif pour les fans de montagne les

C'est là que les dons ont été récoltés. L'année prochaine les trains de montagne ouvriront un nouveau trajet à thème pour les enfants plus grands.



# Dons à choix



## Dons en général

Vous faites un don à l'Aide suisse à la montagne en effectuant un versement. C'est l'Aide suisse à la montagne qui décide quel projet doit être soutenu.



## Dons en faveur d'un projet particulier

Vous faites un don en faveur d'un projet particulier. Vous trouverez une sélection des projets à soutenir sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch). Nous tenons par ailleurs à votre disposition une liste des projets actuels. Le montant minimum pour ce genre de dons est de 1000 francs.



## Dons de condoléances

À l'occasion d'un décès, vous pouvez également faire un don à l'Aide suisse à la montagne à la place de couronnes ou de fleurs, lorsque le défunt ou sa famille en ont exprimé le désir. Vous trouverez toutes les indications utiles sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) à la rubrique «Ce que vous pouvez faire». Dons de condoléances.



## Dons à l'occasion d'un événement particulier

Qu'il s'agisse de votre anniversaire, de votre mariage ou de tout autre événement festif, si vous ne souhaitez pas de cadeau, vous pouvez motiver vos hôtes à faire un don à l'Aide suisse à la montagne. Pour de plus amples informations: [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch), rubrique «Ce que vous pouvez faire.» Dons événementiels.



## Successions et legs

Vous souhaitez léguer des biens par testament à l'Aide suisse à la montagne? Ivo Torelli se fera un plaisir de vous conseiller. Tél. 044 712 60 54. Notre brochure «Donner une chance à la vie en montagne» vous fournit également de précieux conseils en matière de testaments.



## Offrir votre temps

Au lieu de faire un don en argent, vous pouvez aussi offrir un peu de votre temps en vous investissant dans une mission de travail dans une région de montagne, afin de soutenir la population de montagne. Vous trouverez toutes les informations utiles sur: [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) dans la rubrique «Ce que vous pouvez faire». Engagements en montagne.

## Modes de versement

Compte postal 80-32443-2

IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2

Compte WIR 264641-38-0000

Nous vous remercions très chaleureusement pour votre don!

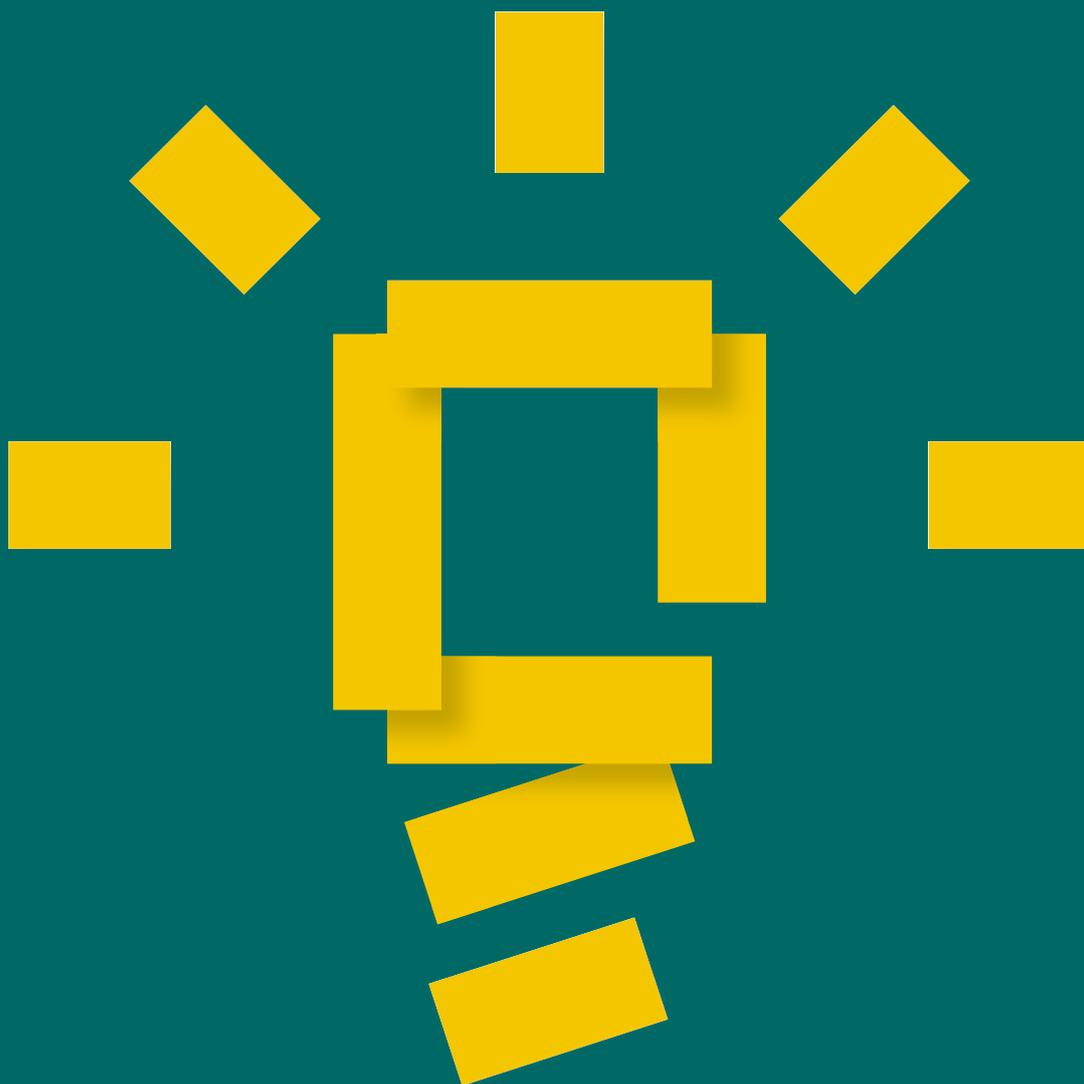
## Avez-vous des questions au sujet des dons?

Appelez-nous! Tél. 044 712 60 60, [info@aidemontagne.ch](mailto:info@aidemontagne.ch), [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch)

## Mentions légales

**Éditeur** Aide suisse à la montagne, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60 [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) **Direction** Max Hugelshofer (max) **Rédaction** Alexandra Rozkosny (aro) **Layout** Christoph Hänsl, Zurich **Traduction** Nicole Monnier **Production, correctorat et impression** Imprimerie Kyburz, Diesldorf. **Photographie** Yannick Andrea **Crédits photographiques** Max Hugelshofer (S16, S17), Alexandra Rozkosny (S14, S18), Titlis Bergbahnen (S19) **Mode de parution** Montagnes vivantes paraît 4 x par an, en allemand et en français **Abonnement** 5 francs/an (gratuit pour les donateurs) **Tirage total** 100 000 exemplaires

plus jeunes. Aux six stations autour du lac, les enfants doivent trouver un mot mystère. Et, à la première station, il y a depuis la création de ce chemin à thème, un coffre à trésor, qui permet de faire des dons à l'Aide suisse à la montagne. «Nous sommes ici au milieu des montagnes, et tout autour il y a des entreprises de montagne et nous travaillons avec la société coopérative alpine», déclare Barbara Matthis, qui travaille au service marketing des Chemins de fer de montagne du Titlis. «Nous souhaitons faire ainsi un geste pour soutenir les projets dans la région.» Et, en collaboration avec l'Aide suisse à la montagne c'est tout-à-fait envisageable. C'est pourquoi, l'année prochaine, la collecte se fera aussi en faveur de l'Aide suisse à la montagne.



Prochain numéro

# Nouvelles idées



Aide suisse  
à la montagne

Fondation Aide suisse à la montagne  
Soodstrasse 55 | 8134 Adliswil  
Tél. 044 712 60 60  
[info@aidemontagne.ch](mailto:info@aidemontagne.ch) | [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch)  
Compte postal pour les dons: 80-32443-2